

## ～フレイル予防を目指して～ 健康チェックをしましょう！

生活習慣の変化や加齢などにより、私たちの体には様々な変化が現れます。  
 このような心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)の低下をフレイルといいます。  
 「そういう年齢になったのかな…？」と思いがちな変化ですが、日々の生活で少し気にかけることで維持・改善できることもあります。次の質問の中で該当する項目はありませんか？  
 定期的にご自身で確認してみてください。

左側にチェックがつくのが理想的です。

質問				維持改善のポイントなど	おすすめ事業など
1	1日3食きちんと食べていますか？	はい	いいえ	主食・主菜・副菜はそろっていますか？ 3食で食べられないときは、間食も取り入れてみましょう。	おいしく食べよう 健口教室 (2ページ①)
2	毎日同じような物ばかり食べていますか？	いいえ	はい	旬の食材なども活用し、調理方法・調味料も工夫してみましょう。	
3	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	いいえ	はい	気づかないうちに栄養状態が悪くなっている可能性があります。 定期的に体重測定をしましょう。	
4	半年前に比べて固いもの(※)が食べにくくなりましたか？ ※さきいか、たくあんなど	いいえ	はい	噛む力・飲み込む力の維持は誤嚥性肺炎や窒息の予防につながるだけでなく、全身の機能の維持にもつながります。	
5	お茶や汁物等でむせることがありますか？	いいえ	はい		
6	日中に、口の渇きが気になりますか？	いいえ	はい	口が開いていると渇きやすいので、口を閉じて、鼻呼吸を意識しましょう。こまめな水分摂取やお口の体操・唾液腺マッサージも効果的です。	
7	口から食べこぼすことがありますか？	いいえ	はい	食べるときはお口の周りの筋肉をよく使います。よく噛んで食べましょう。	
8	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか？	いいえ	はい	運動機能は加齢に伴い低下する傾向にあります。 運動機能が低下すると、転倒や骨折の原因にもつながります。	いきいき百歳体操・ 高齢者ふれあいサロン・ いきいき100万歩運動・ フレイルチェック (2ページ②～⑤)
9	この1年間に転んだことがありますか？	いいえ	はい	ウォーキングや簡単な体操から始めてみませんか？	
10	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	はい	いいえ		
11	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか？	いいえ	はい	少しでも不安がある場合は、まずはお近くの地域包括支援センターへ相談してください。	地域包括支援センター(4ページ)へ相談を
12	今日が何月何日か分からない時がありますか？	いいえ	はい		
13	あなたはたばこを吸いますか？(加熱式・電子式を含みます)	吸わない	吸う	息切れすることや、咳・たんはありませんか？ 禁煙を少しでもお考えであれば、お気軽にご相談ください。	スワンスワン相談 (3ページ⑥)
14	週に1回以上は外出していますか？	はい	いいえ	外出することが億劫になっていませんか？ 体調が悪いとき、相談できる方は身近にいらっしゃいますか？ 地域には集いの場がたくさんあります。	いきいき百歳体操・ 高齢者ふれあいサロン (2ページ②④)
15	普段から家族や友人と付き合いがありますか？	はい	いいえ	まずはお近くの地域包括支援センターへ相談してください。	
16	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか？	はい	いいえ		

フレイル予防の

**あ** 朝の日差しをたっぷり浴びて

**ま** 毎日三食、いただきます！

**が** 頑張りすぎずに頑張る

**さ** さあ始めよう！カラダとお口の体操

**き** 今日もみんなでフレイル予防！

# おすすめ事業はこちら！

1

## おいしく食べよう健口教室

★ 65歳以上の方を対象とした「食事」や「お口」に関する講座です。いつまでも自分の歯でおいしく食べて、毎日元気に過ごせるよう、個人で参加できる「定期講座」と皆さんが交流する場に何う「出前講座」があります。いくつになっても、お口を健康に保ち、バランスの良い食事をしっかり噛んで食べることは大切です。

お気軽にお問合せください！

<お問合せ> 尼崎市南部地域保健課 栄養・歯科指導担当

TEL 06-6415-6342 FAX 06-6430-6850

あ～～！



2

## いきいき百歳体操

継続特典  
チケット  
1枚  
あま咲き  
コイン  
10Pt

- ★ 地域の方が集まる身近な場所で、DVDの映像にあわせて行う筋力アップの体操で、現在市内約150か所で実施しています。
- ★ 手首や足首におもり・バンドをつけ、おもりの量の調整や、座ったまま体操をすることで、体力に差があっても、皆さんと一緒にできます。



3

## いきいき100万歩運動

継続特典  
チケット  
1枚  
あま咲き  
コイン  
10Pt

- ★ 65歳以上の方を対象に、ウォーキングの歩数を記録するための「貯筋通帳」をお渡しします。1日1万歩を限度にご自分の体調等に合わせ、その日に歩いた歩数を記録していただきます。
- ★ 100万歩達成以降、所定の歩数を達成された方には記念品を贈呈しています！

※「貯筋通帳」は、各老人福祉センター、市役所北館3館包括支援担当でお渡ししています。介護保険被保険者証をお持ちいただき、申請してください。



4

## 高齢者ふれあいサロン

- ★ 地域の高齢者や住民が中心に運営する高齢者のための集いの場所で、誰でも気軽に立ち寄ることができる交流スペースです。現在市内に約120か所あります。
- ★ 参加者同士の顔の見える関係づくりや参加者がたのしめる活動などを定期的実施しています。
- ★ サロンによってはお茶代などの実費負担が必要な場合があります。

5

## フレイルチェック会

継続特典  
チケット  
1枚  
あま咲き  
コイン  
10Pt

- ★ チェック表の質問に答えたり、握力計などの機器を用いた測定による、フレイルチェックを行います。
- ★ フレイルチェックをすることで、ご自分の筋肉量やお口の機能などがわかり、フレイルの兆候があるかどうかを知ることができます。
- ★ 市内各地の生涯学習プラザ等で実施しています。

参加ご希望の方は、お気軽にお問合せください！

<お問合せ> 尼崎市包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528

## スワンスワン相談

継続特典  
チケット  
1枚

あま咲き  
コイン  
10Pt

- ★ 禁煙を希望される方に、禁煙の方法などについての相談をお受けします。
- ★ 場所: フェスタ立花南館5階 尼崎市保健所内 健康支援推進担当 など
- ★ 申し込み 電話などでご予約ください。



<お問合せ>

尼崎市健康支援推進担当(スワンスワン相談) TEL 06-4869-3033 FAX 06-4869-3049  
(健康増進課と共通)

## 年に一度、健診を受けましょう！

### 後期高齢者健診

継続特典  
チケット  
5枚

あま咲き  
コイン  
100Pt

- ★ 後期高齢者医療制度にご加入の方は、予約して健康保険証をお持ちになるだけで、年に1回健診を受診できます。

- ★ 受診の方法は3種類あります。

- ① 市内医療機関
- ② 集団健診(地域の公共施設など)
- ③ 総合健診(ハーティ21、カーム尼崎健診プラザ)

詳細は右記のQRコードをご利用いただくか、下記へお問合せください。

<お問合せ> 尼崎市健康支援推進担当 TEL 06-6435-8967  
FAX 06-6435-8968



### がん検診

継続特典  
チケット  
1枚

あま咲き  
コイン  
100Pt

検診名	胃がん		肺がん (胸部)検診	大腸がん 検診	乳がん 検診	子宮頸がん 検診
	(胃部内視鏡) 検診	(胃部X線) 検診				
対象者	50歳以上の 市民	40歳以上の市民			40歳以上の 市民(女性)	20歳以上の 市民(女性)
受診機会	2年度に1回	1年度(4月1日から翌年3月31日)に1回			2年度に1回	
検診内容	・問診 ・胃内視鏡検査	・問診 ・胃部X線検査	・問診 ・胸部X線検査 ・喀痰細胞診 検査(必要時)	・問診 ・便潜血反応 検査(2日法)	・問診 ・視診、触診 ・マンモグラフィ 検査	・問診 ・子宮頸部 細胞診検査
費用	保健所	—	—	300円 (※喀痰細胞診 600円)	—	—
	巡回健診	—	800円	900円	—	—
	ハーティ21 カーム尼崎	—	—	—	2,200円	1,200円
	医療機関	4,300円	2,700円	—	—	1,500円

実施医療機関については右記の2次元バーコードをご利用になるか

尼崎市 がん検診 医療機関



とインターネットで検索してください。



<お問合せ>

尼崎市健康支援推進担当(がん検診担当) TEL 06-4869-3033 FAX 06-4869-3049  
(健康増進課と共通)

継続特典  
チケット  
0枚

あま咲き  
コイン  
00Pt

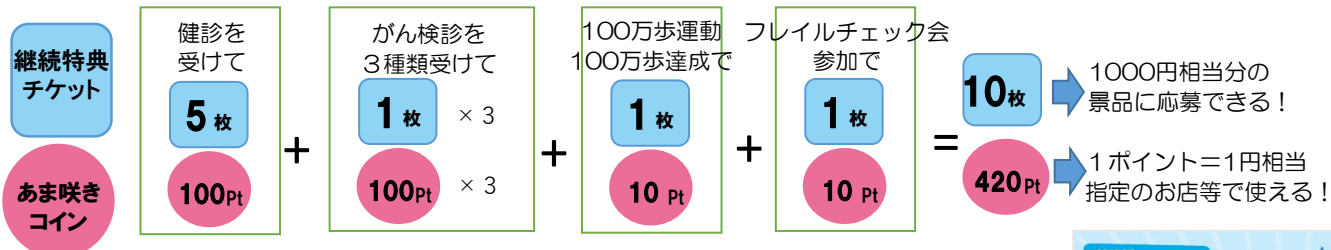
マークのついた事業はお得なポイントがたまります  
詳しくは次ページへ→

## 健診(検診)や対象事業への参加で **ポイントが貯まります!**

「未来いまカラダポイント」をご存じですか? “カラダに良いこと”をして**10枚貯めると景品に応募できる継続特典チケット**や、電子通貨「**あま咲きコイン**」のポイントが貯まります!

例えば

本パンフレットに掲載の事業に参加で...



本パンフレットに掲載以外にも、ポイントがもらえる取組は盛りだくさん! ポイントのもらい方など詳しくは、「**ご利用ガイド**」をご覧ください。

健診会場や保健所でもお渡ししています。 <https://imakarada.jp>

<お問合せ> 尼崎市健康増進課  
TEL 06-4869-3033 FAX 06-4869-3049



## 高齢者の相談窓口 ~地域包括支援センター~

住み慣れた地域で安心して生活を継続できるように、市内に12か所設置されている高齢者の身近な相談窓口です。若年性を含む、認知症の相談窓口でもあります。

医療や介護の専門職が、介護に関する相談や心配ごと、健康や福祉、医療や生活に関すること、健康づくりや介護予防に関することなど、様々な相談にお答えします。

ご相談は、お住まいの地区を管轄する、地域包括支援センターへ

地域包括支援センター	TEL 局番(06)	FAX 局番(06)	地域包括支援センター	TEL 局番(06)	FAX 局番(06)
中央東	4868-8300	4868-8303	立花南	6428-7112	6423-0130
中央西	6430-5615	6430-7720	立花北	6422-3333	6422-0025
小田南	6488-0180	6488-0190	武庫東	4962-5308	4962-5309
小田北	6498-5111	6492-1100	武庫西	6438-3955	6438-3956
大庄南	6417-0125	4950-4715	園田南	6494-8087	6494-8086
大庄北	6430-0511	6430-0512	園田北	6498-0826	6498-0909

<お問合せ> 尼崎市包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528

### もっとたくさんの情報を知りたい方へ

体操(運動)や人との交流など、フレイル予防に役立つ活動は、本パンフレットに掲載のもの以外にも、地域でたくさん行われています。

詳しくは「**尼崎市シニア元気UPパンフレット**」をご覧ください。

尼崎市シニア元気upパンフレット 電子書籍

<https://www.scinex.co.jp/wagamachi/loco/28202kourei/dlpc.html>

